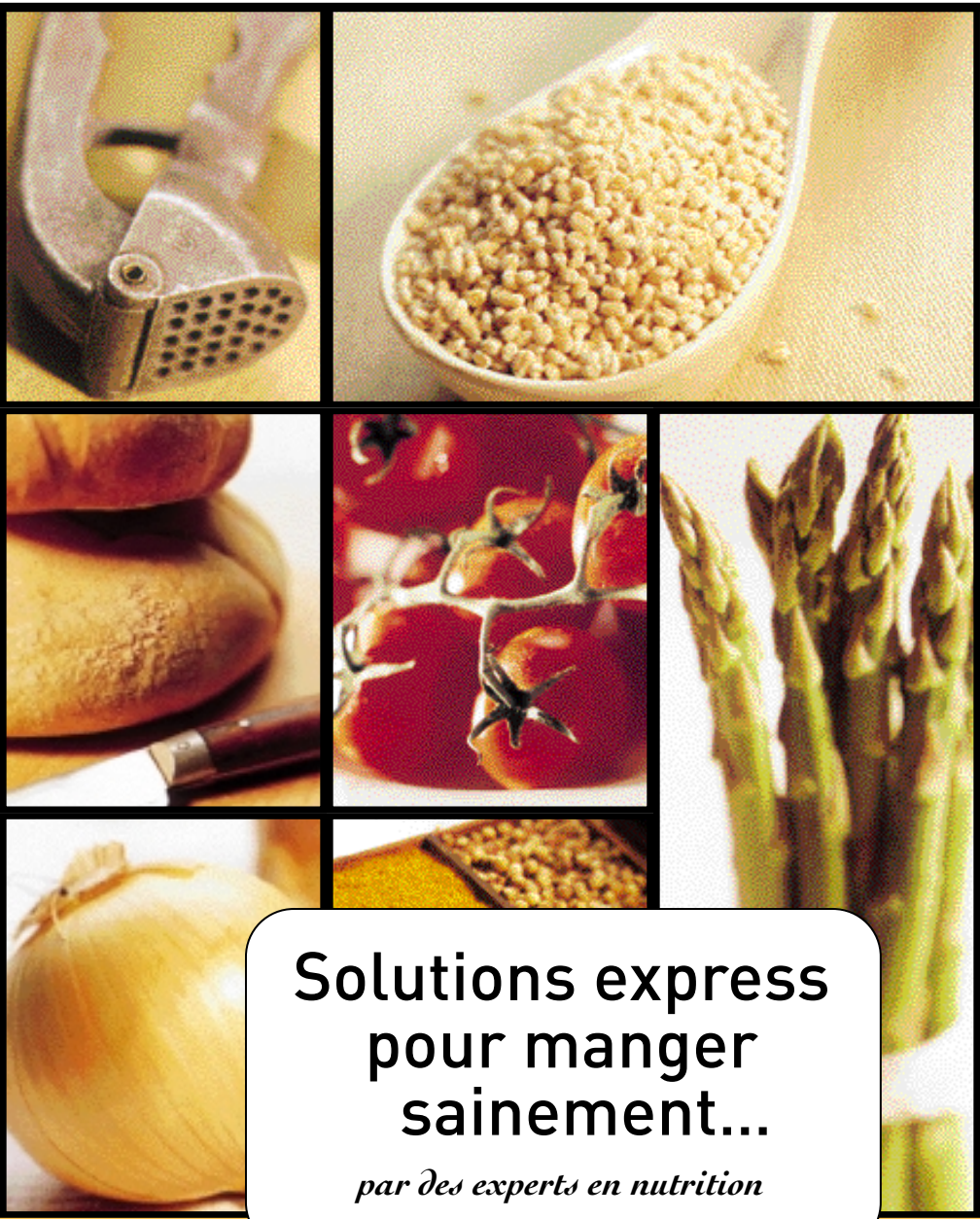
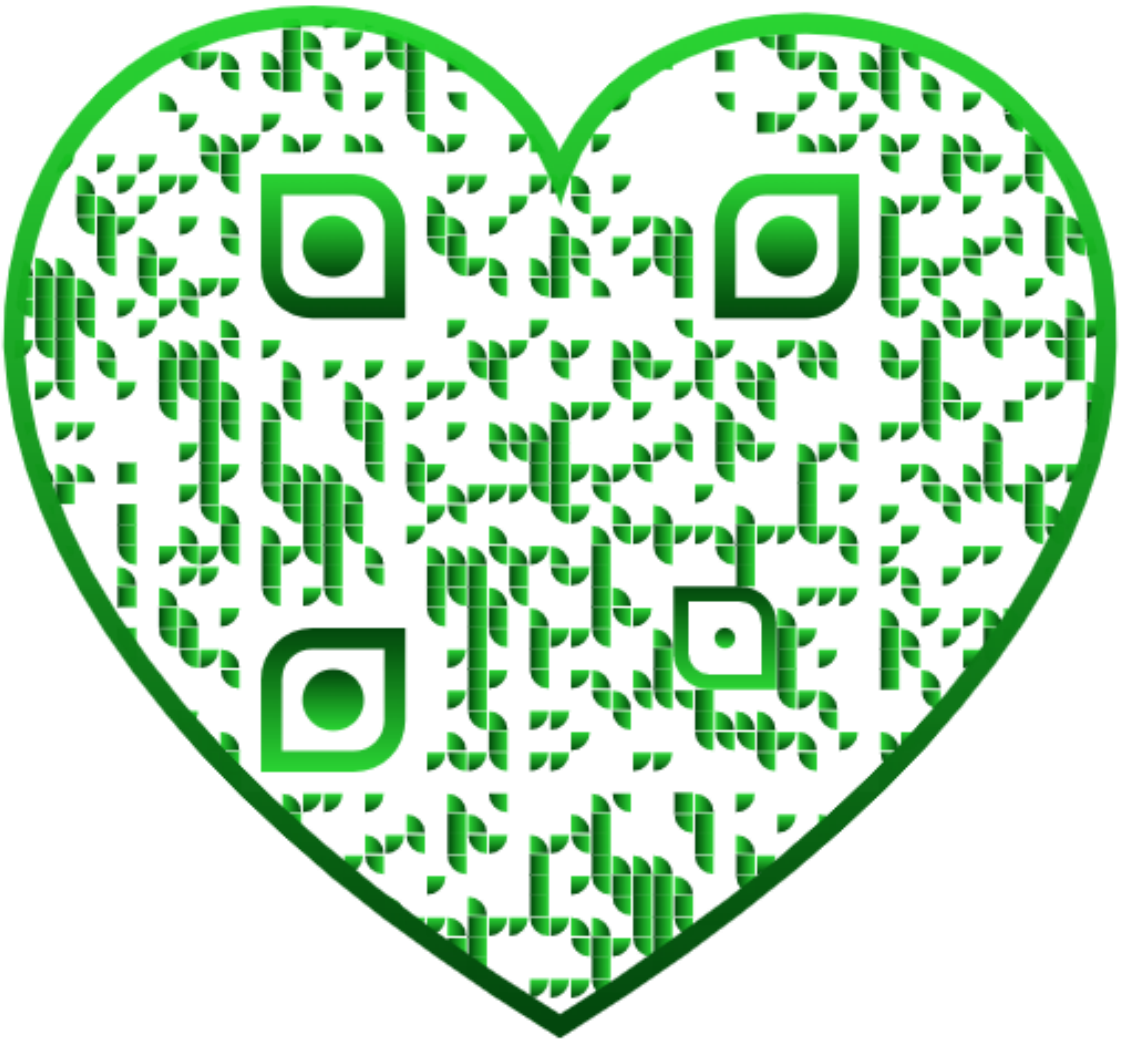
Recettes • Conseils alimentaires • Menus santé



Solutions express pour manger sainement...

par des experts en nutrition

Le poulet du Québec



Solutions express pour manger sainement…

Une saine alimentation contribue directement au maintien d'une bonne santé. Certains croient à tort que manger santé est compliqué, coûteux et dépourvu de tout plaisir. Il est temps d'en finir avec ces mythes alimentaires, vieux de plus de 30 ans! Plus que jamais, en 2003, les diététistes-nutritionnistes mettent tout en œuvre pour que saine alimentation rime avec bon goût, plaisir, simplicité et variété, dans les limites d'un budget sensé.

Bien manger pose un défi de taille, compte tenu de notre rythme de vie effréné qui nous laisse peu de temps pour cuisiner. Le service de promotion Le Poulet du Québec propose cette année de nouvelles solutions pratiques à toutes celles et à tous ceux qui cuisinent aussi bien pour eux-mêmes que pour leur petite famille. Des diététistes-nutritionnistes ont collaboré à la réalisation de cette nouvelle brochure réunissant 13 savoureuses recettes, toutes choisies pour leur simplicité et leur rapidité d'exécution. En parcourant le site Internet, vous retrouverez de plus chacune de ces recettes, accompagnée de renseignements supplémentaires sur la valeur nutritive et tous les détails d'un menu complet, de l'entrée au dessert.

http://www.lepouletduquebec.qc.ca

Bien manger au féminin

Dans la majorité des familles, ce sont les femmes qui ont la responsabilité de la préparation des repas. Des conseils alimentaires et des trucs pratiques, pensés expressément pour elles, les attendent donc à chaque page de cette brochure. Nous les invitons par ailleurs à consulter *Bien manger pour mieux vivre… à tous les âges!*, une autre brochure publiée par Le Poulet du Québec qui leur est entièrement dédiée. À lire sur le site Internet.

Les bons produits du Québec, exigez-les!

Quand il s'agit de bien manger, le poulet nous facilite drôlement la vie! Les transformateurs du Québec vous offrent de nombreuses découpes de poulet, qui se cuisent en un rien de temps. Recherchez les marques de commerce des principaux transformateurs québécois :

FLAMINGO — www.olymel.com

GIANNONE — www.volaille-giannone.com

EXCELDOR — www.exceldor.com

Lauzon — www.groupelauzon.ca

Coordonnatrice : Monique Daigneault Dt.P. Rédaction : Christine Gadonneix Dt.P. et tous les diététistes collaborateurs Révision : Carole Schinck
Conception graphique : Mantz/Eiser design graphique Janvier 2003

Menu fraîcheur

Sandwiche au poulet grillé et aux oignons caramélisés ● Salade de verdures ● Tranches de concombre ● Limonade ou thé glacé ● Mousse de tofu en coupe

Sandwiche au poulet grillé et aux oignons caramélisés

Cette préparation de poulet et d'oignons peut aussi se manger en tartine, chaude ou froide.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

5 ml	d'huile	1 c. à thé
500 ml	d'oignons espagnols, émincés finement	2 tasses
45 ml	de sucre	3 c. à table
30 ml	de vinaigre de cidre ou de vinaigre blanc	2 c. à table
1 ml	de thym	¼ c. à thé
5 ml	d'huile	1 c. à thé
500 g	de demi-poitrines sans filet ou de hauts de cuisse de poulet désossés, coupés en deux ou trois morceaux sur la longueur	1 lb
8	tranches de pain de seigle pâle ou 4 pains ciabatta, coupés en deux horizontalement	8
15 ml	de moutarde forte	1 c. à table
15 ml	de mayonnaise légère	1 c. à table

1 Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons pendant 2 minutes. Couvrir et cuire 6 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Ajouter le sucre, le vinaigre et le thym. Cuire à découvert pendant 10 minutes, en brassant de temps en temps, ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés.

2 Dans un autre poêlon, faire chauffer l'huile. Saisir le poulet de tous les côtés pendant environ 5 minutes. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu modéré pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée.

3 Badigeonner la moitié des tranches de pain de moutarde et de mayonnaise. Déposer sur chaque tranche de pain des tranches de poulet cuit et garnir d'environ 30 ml (2 c. à table) d'oignons caramélisés. Refermer les sandwiches avec le reste des tranches de pain.

Cette recette de Sandwiche au poulet grillé et aux oignons caramélisés est tirée du livre Boîte à lunch emballante écrit par Marie Breton et Isabelle Emond et publié en 2001 chez Flammarion Québec.

Isabelle Emond, diététiste-conseil

Le fer

On ne soulignera jamais assez les mérites du fer. Le fer joue un rôle majeur dans la synthèse des globules rouges, participe au fonctionnement de différentes enzymes et aide à lutter contre le froid et les infections. Un bon truc pour augmenter la quantité de fer fournie par nos aliments : utiliser des casseroles en fonte! Une petite proportion du fer de l'ustensile est en effet libérée par la cuisson. Une simple sauce tomate devient ainsi une source intéressante de fer car plus le mets est acide, plus importante est la quantité de fer transférée aux aliments. Une bonne source de vitamine C, un kiwi ou des clémentines en fin de repas par exemple, augmentera l'absorption du fer des aliments par l'organisme.

Isabelle Emond, diététiste-conseil, auteure de plusieurs ouvrages et d'articles publiés dans différents magazines grand public québécois.
3995, rue Sherbrooke Est, bureau 01, Montréal (QC) H1X 2A7 – Courriel : isabelle.emond@sensmarketing.com

Saveurs et couleurs au menu

Tartinades d'hoummos ● Poulet, sauce rubis à l'orange et à la coriandre ● Riz brun ● Haricots verts amandine ● Parfait plus que parfait

Jessika Langlois et **Sophie Tougas**, nutritionnistes

Riz brun : solution express!

Côté santé, le riz brun est préférable au riz blanc. Par contre, côté pratico-pratique, le cuire est moins évident! Saviez-vous qu'il existe un riz à grains entiers précuit? Vendu en conserve nature, il se prépare en un temps record. Dix minutes suffisent ainsi pour déguster un riz brun cuit à la perfection. Vendu dans toutes les épiceries, au rayon des riz assaisonnés.

Jessika Langlois et **Sophie Tougas**, nutritionnistes chez Cintech agroalimentaire, Centre d'innovation technologique en agroalimentaire au service des entreprises québécoises.
Cintech agroalimentaire 3000, rue Boullé, Saint-Hyacinthe (QC), J2S 1H9 – Téléphone : (450) 771-4393
Courriel : stougas@cintech-aa.qc.ca

Poulet, sauce rubis à l'orange et à la coriandre

Laissez-vous charmer par cette exquise recette de poulet à la tomate.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

15 ml	d'huile d'olive	1 c. à table
500 g	de demi-poitrines de poulet désossées, sans filet	1 lb
1	oignon en rondelles	1
1	boîte (398 ml / 14 oz) de sauce tomate	1
	le jus et le zeste d'une orange moyenne	
2	tomates italiennes, en dés	2
250 ml	de coriandre fraîche, ciselée, légèrement tassée	1 tasse
	sel et poivre	
	tranches d'orange pour décorer	

1 Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire saisir les poitrines de poulet et l'oignon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré. Ajouter la sauce tomate et le jus d'orange. Porter à ébullition.

2 Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Ajouter les tomates en dés, le zeste d'orange et la coriandre.

3 Mélanger délicatement. Saler et poivrer.

4 Répartir dans quatre assiettes et décorer de tranches d'orange.

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Le Menu du marché

Salade de jeunes pousses d'épinards et champignons bruns aux copeaux de cheddar fort ● Vinaigrette à la moutarde au miel ● Escalopes de poulet du terroir ● Carottes miniatures vapeur au soupçon de thym ● Petites pommes de terre rouges, rôties au romarin ● Miche campagnarde multigrains ● Sorbet aux poires et sauce au chocolat ● Gaufrettes au chocolat noir

Escalopes de poulet du terroir

Une recette réconfortante et ravigotante, idéale pour une douce soirée automnale.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

500 g	de demi-poitrines de poulet désossées, sans filet	1 lb
5 ml	d'huile de canola	1 c. à thé
15 ml	de beurre	1 c. à table
1	oignon rouge moyen, haché grossièrement	1
2	pommes Cortland pelées et coupées en tranches fines	2
90 ml	de jus de pomme ou de cidre	6 c. à table
90 ml	de yogourt nature à au moins 2 % de m.g.	6 c. à table
	sel et poivre	

1 Ouvrir les demi-poitrines de poulet en deux et les séparer. Placer chaque morceau entre deux feuilles de papier ciré et aplatir à 6 mm (1/4 po) d'épaisseur. Dans un grand poêlon antiadhésif, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire cuire les escalopes de poulet 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver au chaud.

2 Dans le même poêlon, faire fondre le beurre et faire sauter l'oignon et les pommes de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Ajouter le jus de pomme en raclant le fond du poêlon et faire réduire de moitié à feu moyen. Retirer du feu et incorporer le yogourt. Ajouter les escalopes de poulet et réchauffer sans laisser bouillir. Servir chaud, accompagné de légumes du jardin aux fines herbes.

Nicole Doucet, diététiste

Une source de protéines à chaque repas

Le rythme trépidant de la vie des femmes d'aujourd'hui exige un bon niveau d'énergie, du matin jusqu'au soir. Pour maintenir votre vitesse de croisière tout au long de la journée, pensez à consommer une source de protéines faible en gras (poulet, poisson, viandes maigres, légumineuses, fromages légers, yogourt, etc.) à chaque repas!

Nicole Doucet, diététiste et présidente de Nicole Doucet Communications.
5046, avenue Notre-Dame-de-Grâce, Montréal (QC) H4A 1K1

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Atout coeur

Poulet au fromage de chèvre et au poivron rouge ● Éventail de pommes de terre aux oignons ● Pois mange-tout vapeur ● Coupe de cerises rouges et de mangue au miel

Poulet au fromage de chèvre et au poivron rouge

En plus de rehausser la saveur de ce plat, les noix lui apportent une petite dose de « bons » gras, recommandés pour la santé du cœur.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 15 à 20 minutes
Portions : 4

1	poivron rouge, en lanières	1
15 ml	d'huile d'olive ou de canola non hydrogénée	1 c. à table
500 g	de demi-poitrines sans filet ou de hauts de cuisse de poulet désossés	1 lb
30 ml	de basilic frais, haché ou 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché	2 c. à table
	sel et poivre	
250 ml	de bouillon de poulet	1 tasse
120 g	de fromage de chèvre frais, émietté	4 oz
45 ml	de noix de Grenoble, hachées grossièrement	3 c. à table

1 Dans un poêlon, faire revenir le poivron dans la moitié de l'huile. Ajouter le reste de l'huile et faire dorer le poulet quelques minutes de chaque côté. Parsemer de basilic, saler et poivrer. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser mijoter de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Recouvrir du fromage et des noix. Couvrir de nouveau et cuire 1 ou 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Martine Gaudreault

Pour un cœur de femme en santé

Outre l'équilibre des gras – plus de bons et moins de mauvais –, divers nutriments dont on entend moins souvent parler devraient recevoir votre attention. Trois vitamines du complexe B devraient ainsi être à l'honneur : l'acide folique, la vitamine B_6 et la vitamine B_{12}. Ces nutriments contribueraient à diminuer l'homocystéine, une substance reliée au risque cardio-vasculaire. On retrouve notamment les vitamines B_6 et B_{12} dans le poulet alors que les légumes verts tels les épinards, le cresson, les asperges, les choux, le brocoli-rave et les oranges sont riches en acide folique.

Martine Gaudreault, responsable de nutrition clinique à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et rédactrice de la chronique cuisine du magazine Le Bel Âge.
Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal, Montréal (QC) H3W 1W5 – Téléphone : (514) 340-2800 poste 3157

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Aïe Mexico!

Poulet et légumes mexicains vite fait au four ● Sorbet à la mangue

Poulet et légumes mexicains vite fait au four

Un forfait tout compris! Il ne vous reste qu'à ajouter le dessert.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes
Portions : 4 à 6

500 g	de demi-poitrines ou de hauts de cuisse de poulet désossés, en cubes	1 lb
1	poivron rouge ou vert, en lanières	1
1	oignon rouge ou jaune, en quartiers	1
3	pommes de terre moyennes, lavées, brossées et coupées en cubes de 2 cm (1 po)	3
375 ml	de maïs en grains surgelé	1 ½ tasse
30 ml	d'huile d'olive extra-vierge	2 c. à table
15 ml	d'assaisonnement au chili mexicain	1 c. à table
5 ml	d'origan séché	1 c. à thé
5 ml	de cumin moulu	1 c. à thé
5 ml	de sel	1 c. à thé
1	lime en quartiers	1
	coriandre fraîche (facultatif)	
250 ml	de fromage Monterey ou de cheddar râpé	1 tasse

1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf la lime, la coriandre et le fromage, en répartissant bien l'huile et les assaisonnements sur le poulet et les légumes. Étaler le mélange sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé (parchemin) ou de papier d'aluminium.

2 Cuire au four préchauffé à 230 °C (450 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que les cubes de poulet soient cuits. Servir avec des quartiers de lime et garnir de coriandre et de fromage Monterey (ou cheddar) râpé.

Christina Blais, diététiste

Toujours un légume vert foncé à portée de main!

Cuisiner un repas nutritif ne prend pas toujours beaucoup de temps. Plus on s'y met, plus ça devient facile! Mon truc personnel : toujours avoir du brocoli ou un autre légume vert foncé dans le réfrigérateur ou le congélateur. C'est bien mieux qu'une laitue iceberg!

Christina Blais, diététiste et professeur au département de Nutrition de l'Université de Montréal.
C.P. 6128, Succursale Centre-Ville, Montréal (QC) H3C 3J7

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Sous les oliviers

Tomates et fromage feta parsemés d'origan ● Brochettes de poulet à l'italienne aux cœurs d'artichauts ● Papillotes de courgettes ● Cantaloup et bleuets à la menthe fraîche

Brochettes de poulet à l'italienne aux cœurs d'artichauts

Simplifiez-vous la vie sans couper sur la qualité du poulet! Optez pour des produits déjà assaisonnés de marque québécoise.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 15 minutes Portions : 4

500 g	de demi-poitrines de poulet assaisonnées à l'italienne de marque Flamingo	1 lb
4	cœurs d'artichauts marinés, égouttés et coupés en deux	4
4	brochettes de bois ou de métal	4
	papier d'aluminium ou papier sulfurisé (parchemin)	

1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Découper chaque demi-poitrine de poulet en cubes. Enfiler sur chaque brochette de 6 à 8 cubes en intercalant au centre deux demi-cœurs d'artichaut. Déposer les brochettes sur une plaque à biscuits recouverte de papier. Cuire au four de 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée. Accompagner de légumes en papillote cuits au four.

2 Régler le barbecue à intensité moyenne-élevée. Déposer les brochettes sur une grande feuille d'aluminium et la replier sur les brochettes, sans refermer complètement. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 8 minutes de chaque côté.

Norbert Gagnon, diététiste

Une vitamine protectrice pour les bébés

Les femmes qui désirent devenir enceintes doivent consommer des aliments riches en acide folique avant même la conception du bébé, en plus de prendre un supplément prescrit par un médecin. En agissant ainsi, elles réduisent de moitié le risque de concevoir un enfant atteint d'une maladie du système nerveux, comme le spina-bifida qui touche actuellement un nouveau-né sur 1 000. Un verre de jus d'orange, une tasse de lentilles, de pâtes alimentaires ou d'épinards cuits constituent d'excellentes sources d'acide folique dans l'alimentation courante.

N.B. : L'acide folique est aussi appelé folacine ou vitamine B_9.

Norbert Gagnon, diététiste et directeur du marketing - détail chez Olymel S.E.C./L.P
www.olymel.com

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Du côté des Îles

Salade de chou et d'ananas ● Poulet à la martiniquaise ● Courgettes grillées ● Banane à l'érable parfumée au rhum

Poulet à la martiniquaise

Une recette excellente et très facile à exécuter. Elle saura vous inspirer de multiples variantes. Il suffit de changer les épices et les petits légumes.

Préparation : 10 minutes Cuisson : 15 à 20 minutes
Portions : 4

500 g	de hauts de cuisse de poulet désossés, en cubes	1 lb
30 ml	d'huile d'olive	2 c. à table
1	carotte en rondelles	1
2	oignons hachés	2
1	gousse d'ail hachée finement	1
250 ml	de riz à l'étuvé	1 tasse
7 ml	de poudre de cari	½ c. à table
1	pincée de safran	1
500 ml	d'eau bouillante	2 tasses
1	bouquet garni (persil, thym, laurier)	1
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, faire revenir les cubes de poulet dans l'huile. Ajouter les légumes, le riz et les épices. Faire cuire quelques secondes en brassant. Ajouter l'eau et le bouquet garni, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu modéré pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit cuit. Servir.

Josiane Cyr, diététiste

Manger sainement coûte plus cher?

Non, c'est faux. Il suffit d'étudier à la loupe sa facture d'épicerie et de faire le ménage dans ses habitudes de consommation. Oubliez les dépenses aux rayons croustilles, boissons gazeuses, mets cuisinés et produits de boulangerie. Attardez-vous plutôt aux bonnes affaires hebdomadaires de la fruiterie et aux contenants économiques de certains produits laitiers. N'hésitez pas à compléter votre provision de produits frais avec des légumes et des fruits surgelés nature, des pâtes alimentaires complètes, du riz brun ou toute autre céréale entière. N'oubliez pas les œufs, les légumineuses et le tofu pour équilibrer le budget viande de la semaine.

Josiane Cyr, diététiste et directrice générale du Groupe EFFIscience inc.
1045, chemin Sainte-Foy, Québec (QC) G1S 2L8
Téléphone : (418) 650-5352
Télécopieur : (418) 527-5048
Courriel : info@effiscience.com

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Le plaisir de bien manger

Mousse au saumon, au tofu et au fromage sur pain pita ● Poulet aux champignons et au basilic ● Fleurs de brocoli et carottes ● Muffin aux pommes accompagné d'un verre de lait

Poulet aux champignons et au basilic

Cette recette de poulet se congèle très bien pour réaliser un lunch divin.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

500 g	de demi-poitrines ou de hauts de cuisse de poulet désossés, en cubes	1 lb
45 ml	de farine	3 c. à table
45 ml	d'huile de canola	3 c. à table
1	paquet de 227 g (½ lb) de champignons blancs, tranchés	1
125 ml	de vin blanc, sec ou de bouillon de poulet	½ tasse
1	petit oignon coupé en dés	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
250 ml	de bouillon de poulet	1 tasse
5 ml	de zeste de citron	1 c. à thé
30 ml	de basilic frais, haché	2 c. à table
	sel et poivre	

1 Enfariner les cubes de poulet. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Faire dorer le poulet pendant 4 minutes. Retirer le poulet et réserver. Dans le même poêlon, chauffer le reste de l'huile. Ajouter les champignons et cuire pendant 3 minutes. Ajouter les champignons cuits aux morceaux de poulet et réserver.

2 Dans le même poêlon, faire réduire le vin aux trois quarts avec l'oignon et l'ail. Ajouter le bouillon de poulet, le zeste de citron, le basilic et le mélange du poulet et des champignons réservés. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis réduire le feu. Laisser mijoter, en remuant à l'occasion, pendant environ 5 minutes.

Collaboration de Marie-Ève Trépanier, diététiste, pour la standardisation de la recette.

Véronique Brisson, diététiste

Le mythe des 3 « P » : à jeter aux oubliettes!

On vous dit que vous devez couper tous les «P» : pommes de terre, pains, pâtes? Il ne faut surtout pas y croire, même si vous êtes diabétique. Vous seriez aussi obligés de couper le « plaisir de manger »! Adoptez plutôt une saine alimentation et apprenez à équilibrer vos portions, tirées des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*.

Véronique Brisson, diététiste à Diabète Québec.
5635, rue Sherbrooke est, Montréal (QC) H1N 1A2
Téléphone : (514) 259-3422 poste 22

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Sublimo

Mesclun au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive ● Délice de poulet aux trois poivrons sur nid de linguine au citron et au poivre ● Douceur aux pêches et aux noix

Délice de poulet aux trois poivrons

Une recette de poulet servie sur linguine qui plaira à toute la famille. Les fourchettes vont valser dans les cuillères!

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

30 ml	d'huile de canola	2 c. à table
½	oignon rouge, émincé	½
1	gousse d'ail hachée	1
500 g	de demi-poitrines ou de hauts de cuisse de poulet désossés	1 lb
1	poivron vert, émincé	1
1	poivron rouge, émincé	1
1	poivron jaune, émincé	1
1	boîte (796 ml / 28 oz) de tomates en dés	1
250 ml	de sauce chili	1 tasse
5 ml	de paprika	1 c. à thé
2 ml	de piments de chili broyés	½ c. à thé
	sel et poivre	
	coriandre ou persil haché (facultatif)	
	linguine au citron et au poivre (pâtes sèches aromatisées vendues à l'épicerie)	

1 Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajouter le poulet et le faire saisir de 2 à 4 minutes de chaque côté (selon la coupe). Ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson 2 minutes. Incorporer les tomates, la sauce chili et les assaisonnements. Laisser mijoter à feu moyen de 4 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Remuer à quelques reprises. Parsemer de coriandre hachée. Réchauffer et servir sur un nid de linguine au citron et au poivre.

Mario Lalancette, nutritionniste

Le lycopène, un antioxydant

Saviez-vous que le lycopène est un antioxydant puissant, contenu en grande quantité dans les tomates? Le lycopène préviendrait certains types de cancers et les maladies cardiovasculaires, et serait particulièrement actif quand les tomates sont cuites!

Mario Lalancette, nutritionniste, porte-parole du Rendez-vous Nutrition et chroniqueur nutrition dans le cadre de l'émission Maigrir aujourd'hui diffusée à l'antenne de Canal Vie.
www.rendez-vousnutrition.qc.ca

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Le studieux

Potage sichuannais aux carottes ● Petit pain de blé entier ● Doigts de poulet, sauce barbecue maison ● Salade verte, vinaigrette au vinaigre de framboise ● Délice fruité au tofu

Doigts de poulet à l'italienne

Tout en étant simple et rapide, cette recette remplace avantageusement les traditionnelles croquettes de poulet, autant du point de vue du goût que de celui de la santé.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 8 minutes Portions : 4

2	gousses d'ail hachées finement	2
125 ml	de chapelure	½ tasse
5 ml	de chacun de ces assaisonnements : basilic, origan, thym, persil, poivre, sel, poudre d'ail et poudre d'oignon	1 c. à thé
500 g	de demi-poitrines de poulet désossées, en lanières	1 lb
125 ml	de lait	½ tasse

1 Préchauffer le four à 220 ºC (425 ºF). Mélanger l'ail, la chapelure et les assaisonnements. Tremper le poulet dans le lait; puis l'enrober de chapelure assaisonnée. Déposer le poulet sur une plaque à biscuits (ou une assiette d'aluminium) légèrement huilée. Mettre les lanières de poulet au four et cuire pendant 5 minutes. Retourner les lanières de poulet et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée.

Cette recette est tirée du tout dernier livre de la Fédération des producteurs de volailles du Québec, intitulé *Sainplement bon!* et écrit en collaboration avec Catherine Gosselin et Carole Chatelois.

Catherine Gosselin et **Carole Chatelois**, diététistes-nutritionnistes

Cherchez l'erreur

Saviez-vous que près de la moitié des Québécoises ayant un poids santé désirent maigrir? Notre culture médiatique a créé un idéal de minceur tout à fait irréaliste, qui pousse des femmes n'ayant pas besoin de perdre du poids à restreindre leur alimentation. Malheureusement, les conséquences de ces restrictions alimentaires peuvent être nombreuses : carences alimentaires, fatigue chronique, anémie, dépression, troubles alimentaires (anorexie, boulimie), etc. Les femmes devraient donc plutôt miser sur le plaisir de manger sainement, l'activité physique et la santé!

Catherine Gosselin et **Carole Chatelois**, diététistes-nutritionnistes du Service de santé de l'Université de Montréal.
www.sante.umontreal.ca/info_nutri.htm

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Soir de détente

Asperges tièdes, sauce vinaigrette ● Poulet à l'ananas et aux mandarines ● Orge pilaf ● Pain de son ● Plateau de fromages fins du Québec et raisins frais

Poulet à l'ananas et aux mandarines

La saveur du poulet est assez douce pour se marier à une variété infinie d'ingrédients. Seules limites : celles de votre imagination.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

50 ml	de farine sel et poivre	¼ tasse
500 g	de demi-poitrines ou de hauts de cuisse de poulet désossés, en lanières	1 lb
30 ml	d'huile d'olive	2 c. à table
5 ml	de beurre	1 c. à thé
30 ml	d'oignon haché	2 c. à table
½ à 1	poivron vert, en cubes	½ à 1
1	gousse d'ail hachée finement	1
375 ml	d'ananas frais, coupé en petits morceaux (réserver le jus) ou de morceaux d'ananas en conserve	1 ½ tasse
75 ml	de sauce chili	⅓ tasse
2 ml	de moutarde en poudre	½ c. à thé
1	boîte (284 ml / 10 oz) de mandarines égouttées (facultatif)	1

1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Mélanger la farine, le sel et le poivre, puis enfariner les lanières de poulet en prenant soin de bien les enrober. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile d'olive et faire saisir les lanières de poulet de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Au besoin, les faire cuire en deux étapes. Réserver.

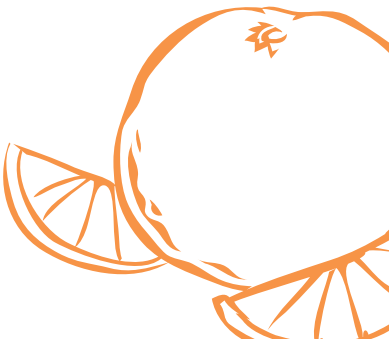
2 Dans une autre casserole, faire chauffer le beurre et faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver. Dans la même poêle antiadhésive, verser le jus d'ananas, la sauce chili et la moutarde en poudre. Porter le mélange à ébullition en brassant. Ajouter le poulet, les légumes et les morceaux d'ananas. Bien mélanger, réduire le feu et laisser mijoter à feu moyen-doux et à découvert pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée. Ajouter les mandarines et réchauffer avant de servir.

Hélène Tremblay, diététiste

Des céréales à aimer

Nombreuses sont les femmes insatisfaites de leur image corporelle qui, par peur de grossir, bannissent les produits céréaliers et, par conséquent, les précieux éléments nutritifs qu'ils renferment : amidon, fibres, vitamines du groupe B et complément de fer. Choisissez en priorité des céréales à déjeuner riches en fibres et constituées de grains entiers comme le blé, l'avoine ou l'orge. Essayez-les en collation, en remplacement des grignotises traditionnelles. Optez en outre pour les nombreuses variétés de riz, de pâtes et de pain, également de grains entiers.

Hélène Tremblay, diététiste, associée principale d'Option Traçabilité et présidente de l'Association des diététistes autonomes du Québec (ADAQ).
11, rue Charlevoix, bureau A-106, Montréal (QC) H3J 2V9
Téléphone : (514) 931-2980 – Télécopieur: (514) 932-8108
Courriel : helene.tremblay007@sympatico.ca



Menu découverte

Jus de légumes ● Méli-mélo de quinoa au poulet ● Sorbet express de cantaloup

Méli-mélo de quinoa au poulet

Riche en vitamines, en minéraux et en fibres, le quinoa a également une haute teneur en protéines. Dans cette recette, on peut le remplacer par du boulgour ou du couscous.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

250 ml	de quinoa	1 tasse
375 ml	de bouillon de légumes ou de poulet	1 ½ tasse
5 ml	d'huile	1 c. à thé
500 g	de demi-poitrines sans filet ou de hauts de cuisse de poulet désossés	1 lb
250 ml	de concombre pelé en dés	1 tasse
1	boîte (284 ml / 10 oz) de mandarines égouttées	1
30 ml	de persil haché	2 c. à table
30 ml	de ciboulette hachée	2 c. à table
30 ml	de vinaigre de vin rouge	2 c. à table
1 ml	de sel	¼ c. à thé
5 ml	de moutarde forte	1 c. à thé
5 ml	de sucre	1 c. à thé
30 ml	d'huile	2 c. à table

1 Mettre le quinoa dans un tamis fin et le rincer à l'eau froide pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne se forme plus de mousse. Dans une casserole, porter le quinoa et le bouillon à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et le quinoa transparent. Laisser refroidir.

2 Entre-temps, faire chauffer l'huile dans un poêlon et saisir le poulet à feu moyen-vif de 2 à 4 minutes de chaque côté (selon la coupe). Couvrir et prolonger la cuisson de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée. Couper en lanières.

3 Dans un saladier, déposer le concombre, les mandarines, le poulet et les fines herbes.

4 Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, le sel, la moutarde et le sucre. Incorporer l'huile en fouettant. Verser sur la salade, ajouter le quinoa et bien mélanger.

La recette du Méli-mélo de quinoa au poulet est tirée du livre *À table, les enfants!*, écrit par Marie Breton et Isabelle Emond et publié en 2002 chez Flammarion Québec.

Marie Breton, diététiste-conseil

Le calcium

Jusqu'à l'âge d'environ 30 ans, nos os augmentent en force et en masse. Après cet âge, on doit toutefois les protéger contre les pertes qu'ils subissent avec le temps. En effet, une femme de 50 ans et plus sur quatre souffre d'ostéoporose. À l'âge adulte, les besoins en calcium varient entre 1 000 et 1 200 mg par jour. Concrètement, cela représente une consommation d'au moins 3 portions de produits laitiers à faible teneur en matières grasses (1 portion = 250 ml de lait, 50 g de fromage ou 175 g de yogourt). Pour chaque produit laitier qui n'est pas consommé, on recommande de combler le manque à gagner avec un supplément de 300 mg de calcium.

Marie Breton, diététiste-conseil et auteure de plusieurs ouvrages et d'articles publiés dans différents magazines grand public québécois.
1724, rue de la Biche, Longueuil (QC) J4N 1M9
Courriel : mariebreton@videotron.ca

Parfum d'Asie

Carottes râpées aux raisins secs ● Poulet au cari ● Riz brun pilaf ● Salade de bananes à la limette

Poulet au cari

Un classique réinventé en version express, si facile à préparer.

Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes Portions : 4

5 ml	d'huile de canola	1 c. à thé
500 g	de demi-poitrines ou de hauts de cuisse de poulet désossés, en lanières	1 lb
1	oignon émincé	1
1	poivron rouge, en lanières	1
1	pomme en cubes	1
1	branche de céleri en biseau	1
30 ml	de gingembre frais, haché finement	2 c. à table
15 ml	de cari en poudre	1 c. à table
125 ml	de bouillon de poulet	½ tasse
30 ml	de noix de coco non sucrée, râpée	2 c. à table
250 ml	de lait à 2 % ou moins de m.g.	1 tasse
15 ml	de fécule de maïs	1 c. à table
1	oignon vert, en biseau	1
	sel et poivre	
	coriandre hachée	

1 Dans un poêlon à revêtement antiadhésif, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire saisir les lanières de poulet de 2 à 3 minutes, de tous les côtés. Faire cuire en deux étapes au besoin. Ajouter l'oignon, le poivron, la pomme et le céleri. Couvrir et cuire à feu moyen environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa coloration rosée.

2 Mélanger le gingembre, le cari, le bouillon de poulet, la noix de coco, le lait, la fécule de maïs et ajouter au poulet. Bien mélanger et ajouter l'oignon vert. Laisser mijoter à découvert et à feu doux environ 3 minutes. Saler, poivrer et garnir de coriandre.

Marise Charron, nutritionniste-diététiste

Partir du bon pied

Pour améliorer le rendement intellectuel, soutenir la concentration et combattre la fatigue matinale, on commence la journée par un bon petit déjeuner. Celui-ci doit comprendre une source de protéines (oeufs, noix, jambon, beurre d'arachide, poulet cuit, fèves cuites, etc.), des céréales à grains entiers, des produits laitiers et des fruits.

Marise Charron, nutritionniste-diététiste et fondatrice du Groupe Harmonie Santé.
Groupe Harmonie Santé – Téléphone : 1 877 HARMONIE SANTÉ ou (450) 464-1218 – www.harmoniesante.com
Courriel : info@harmoniesante.com

Toutes les recettes du menu se retrouvent sur le site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** dans la section « Bulletin électronique ».

Des livres… pour bien manger!

Taxes et frais d'envoi inclus!

Bien manger pour mieux grandir

Coffret de trois livres pratiques, spécialement conçus par des diététistes, pour l'alimentation des enfants de 1 à 12 ans. Une foule de conseils, des recettes nutritives, des idées de menus, et plus encore.

Sainplement bon!

Écrit en collaboration avec les nutritionnistes du Service de santé de l'Université de Montréal à l'intention des jeunes de 18 à 25 ans. Un livre réunissant plus de 236 recettes faciles, rapides et économiques et, plein de trucs pour s'organiser et se dépanner avec un budget limité.

Bien manger pour mieux vieillir

Conçu par des diététistes à l'intention des personnes de 50 ans et plus. Un ouvrage de 176 pages comprenant plus de 100 recettes (de l'entrée au dessert), des idées de menus et des trucs santé.

Poulet cent façons

Ce volume de 192 pages, à couverture rigide, comprend plus de 120 recettes délicieuses de l'entrée au dessert! Il est imprimé sur du papier glacé et chaque recette est illustrée.

Libellez et expédiez votre chèque à :
Le poulet du Québec B.P. 21 120, Longueuil (Québec) J4J 5J4

www.lepouletduquebec.qc.ca
info poulet 450.679.4444
1.877.430.0444

Le poulet du Québec